**嘉義市港坪國民小學健康與體育領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 嘉義市港坪國小109學年度第一學期六年級  領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 學習目標 | | | | | | | | |
| 1.了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團  隊合作默契。  2.主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。  3.學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。  4.延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。  5.在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。  6.透過教育部SH150方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。  7.透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。  8.體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。  9.從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。  10.探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。  11.關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。  12.以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。  13.透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。  14.透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。  15.先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。  16.提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。  17.讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。 | | | | | | | | |
| （二）單元內涵分析 | | | | | | | | |
| 週次 | 實施時間 | 能力指標 | 相對應能力指標之活動名稱 | 單元學習目標 | 重大  議題 | 節數 | 評量  方式 | |
| 第一週 | 8/31~9/4 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 單元一、馳騁球場  活動1上籃練習 | 1.學習上籃技能。  2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。  3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。 | 【人權教育】  1-2-1 | 3 | 實際演練 課堂問答  自我評量  觀察評量 |
| 第二週 | 9/7~9/11 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 單元一、馳騁球場  活動1上籃練習、活動2防守動作與移位步伐 | 活動1 上籃練習  1.學習上籃技能。  2.能結合運球及傳接球技能做出上籃動作。  3.了解運球違例動作，以及基本的裁判手勢。  活動2 防守動作與移位步伐  1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。  2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。 | 【生涯發展教育】  2-2-1  【人權教育】  1-2-1 | 3 | 實際演練 課堂問答  自我評量  觀察評量 |
| 第三週 | 9/14~9/18 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元一、馳騁球場  活動2 防守動作與移位步伐、活動3對戰遊戲 | 1.學習籃球防守動作與熟練移位步伐基本技能。  2.了解防守常見的犯規動作，以及基本的裁判手勢。  活動3 對戰遊戲  1.學習跳球動作。  2.學習搶籃板球動作。  3.學習籃球運動中不同組合的對戰遊戲。 | 【生涯發展教育】  2-2-1 | 3 | 實際演練 自我評量  觀察評量 |
| 第四週 | 9/21~9/26 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 單元一、馳騁球場  活動4趣味鬥牛賽 | 1.了解二對二籃球鬥牛賽規則。  2.明瞭運動規則的功能，並能針對常違反的規則加以修正。 | 【性侵害防治教育】  【人權教育】  1-3-2 | 3 | 實際演練 發表 |
| 第五週 | 9/28~10/2 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元二、輕如鴻毛  活動1「羽」翼飛翔 | 學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  2-1-1  【性別平等教育】  2-3-2 | 3 | 觀察評量 實際演練 |
| 第六週 | 10/5~10/9 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元二、輕如鴻毛  活動1「羽」翼飛翔 | 學會羽球運動的基本步法，以及正手擊高遠球動作。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  2-1-1  【性別平等教育】  2-3-2 | 3 | 觀察評量 實際演練 |
| 第七週 | 10/12~10/16 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元三、排球樂無窮  活動1高手傳球 | 1.了解高手傳球和低手傳球的差異。  2.學會排球高手傳球動作。  3.了解簡易的排球比賽規則。  4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 | 【生涯發展教育】  2-1-1 | 3 | 發表  實際演練 觀察評量 |
| 第八週 | 10/19~10/23 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元三、排球樂無窮  活動1高手傳球 | 1.了解高手傳球和低手傳球的差異。  2.學會排球高手傳球動作。  3.了解簡易的排球比賽規則。  4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 | 【生涯發展教育】  2-1-1 | 3 | 發表  實際演練 觀察評量 |
| 第九週 | 10/26~10/30 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元三、排球樂無窮  活動1高手傳球 | 1.了解高手傳球和低手傳球的差異。  2.學會排球高手傳球動作。  3.了解簡易的排球比賽規則。  4.與他人合作，在簡易的比賽中應用基本排球動作。 | 【生涯發展教育】  2-1-1 | 3 | 發表  實際演練 觀察評量 |
| 第十週 | 11/2~11/6 | 5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 單元三、排球樂無窮  活動2運動安全你我他 | 1.了解排球比賽中和隊友建立傳球默契的方法。  2.了解有哪些運動傷害是人為因素造成的，並遵守運動安全的規定。 | 【家庭教育】  【人權教育】  1-3-2  【生涯發展教育】2-1-1 | 3 | 實際演練 觀察評量 |
| 第十一週 | 11/9~11/13 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | 單元四、體能UP! UP! UP!  活動1運動一級棒、活動2一指神功 | 活動1 運動一級棒  1.認識SH150的意義。  2.認識身體活動金字塔的概念。  3.利用身體活動金字塔概念，評估與規畫身體活動。  活動2 一指神功  熟悉飛盤特性，學習飛盤滾動的持續力及準確度，增進對飛盤的控制能力。 | 【家庭教育】  【生涯發展教育】  1-2-1  3-2-2  【家政教育】  3-2-3 | 3 | 課堂問答  自我評量 實際演練 觀察評量 |
| 第十二週 | 11/16~11/20 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 單元四、體能UP! UP! UP!  活動3飛鴿傳書 | 1.學會各種擲盤與接盤的方法。  2.熟練擲準、擲遠等技巧。 | 【家庭教育】  【人權教育】  1-1-2  【生涯發展教育】  2-1-1 | 3 | 實際演練 觀察評量 |
| 第十三週 | 11/23~11/27 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元四、體能UP! UP! UP!  活動4盤中乾坤 | 1.能利用飛盤動作技巧，進行各項比賽或遊戲。  2.能與同學互助合作、討論策略，具體運用於比賽中。 | 【家庭暴力防治教育】  【人權教育】  1-1-2  【生涯發展教育】  3-2-2 | 3 | 實際演練  觀察評量 |
| 第十四週 | 11/30~12/4 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 | 單元四、體能UP! UP! UP!  活動5撐箱跳躍 | 學會橫箱屈膝蹲騰越的跳箱動作。 | 【家庭暴力防治教育】  【生涯發展教育】  2-1-1 | 3 | 實際演練 | |
| 第十五週 | 12/7~12/11 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 | 單元四、體能UP! UP! UP!  活動6有趣的體能遊戲 | 1.能了解體適能要素相關活動。  2.學會設計體適能遊戲。 | 【家庭暴力防治教育】  【人權教育】  1-1-2  【生涯發展教育】  2-1-1 | 3 | 實際演練  觀察評量 | |
| 第十六週 | 12/14~12/18 | 7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 單元五、環保行動家  活動1護河小達人、活動2垃圾偵查員 | 活動1 護河小達人  1.了解水汙染可能造成的影響。  2.願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。  3.了解節約用水的方法。  4.能表現良好的節約用水行為。  活動2 垃圾偵查員  1.知道垃圾對環境的影響。  2.能關心社區垃圾問題。  3.願意協助改善社區環境。  4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。 | 【環境教育】  1-2-4  2-2-2  2-3-2  5-2-2 | 3 | 課堂問答  自我評量  發表  觀察評量 | |
| 第十七週 | 12/21~12/25 | 7-2-3確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。  7-2-5調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  7-2-6參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 單元五、環保行動家  活動2垃圾偵查員、活動3綠色消費愛地球 | 活動2 垃圾偵查員  1.知道垃圾對環境的影響。  2.能關心社區垃圾問題。  3.願意協助改善社區環境。  4.養成垃圾減量、資源回收的習慣。  活動3 綠色消費愛地球  1.了解省電節能的重要性及方法。  2.了解綠色消費的原則及實踐方法。  3.培養綠色消費的習慣。 | 【環境教育】  1-2-4  2-2-2  3-3-2  5-2-2 | 3 | 課堂問答  自我評量  發表  觀察評量 | |
| 第十八週 | 12/28~1/1 | 5-2-4認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 | 單元六、健康焦點新聞  活動1遠離酒害、活動2防毒沾身 | 活動1遠離酒害 1.認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。  2.建立酒後不開車的觀念。  3.學習婉拒飲酒邀約的技能。  活動2 防毒沾身  1.認識毒品的危害。  2.能分析接觸毒品的原因和場合。  3.知道如何預防及拒絕毒品。 | 【生涯發展教育】  3-2-2  【家政教育】  3-2-3 | 3 | 課堂問答  發表 實際演練 | |
| 第十九週 | 1/4~1/8 | 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。  6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 | 單元六、健康焦點新聞  活動3壓力調適、活動4急救須知 | 活動3 壓力調適  1.能指出壓力的來源及影響。  2.培養正向思考的態度。  3.學習調適壓力的方法。  活動4 急救須知  1.能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。  2.能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。 | 【性別平等教育】  2-3-3  【家政教育】  3-3-6  4-3-2 | 3 | 課堂問答  自我評量  實際演練 觀察評量  發表 | |
| 第二十週 | 1/11~1/15 | 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。  1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  1-2-6解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 | 單元七知性時間  活動1「性」是什麼、活動2與異性相處 | 活動1 「性」是什麼  1.了解性的基本概念。  2.察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。  3.用健康的態度面對生長發育的變化。  活動2與異性相處  1.能覺察被異性吸引是正常的發展現象。  2.體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。  3.了解在團體活動中認識異性的重要性。  4.了解社會文化對兩性互動的影響。  5.能尊重自己和他人的性別角色。 | 【性別平等教育】  1-3-1  2-1-2  2-1-4  2-3-2  2-3-2  2-3-4  2-3-6 | 3 | 發表  課堂問答 參與度評量  觀察評量 | |
| 第二十一週 | 1/18~1/20 | 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 單元七知性時間  活動3性的自我保護 | 1.了解色情媒體對身心健康的影響。  2.具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。  3.能透過適當管道獲得正確的性觀念。  4.認識網路交友的潛在危機。  5.能說出網路交友安全守則。  6.知道愛滋病的防治方法。  7.願意接納身邊的愛滋病患。 | 【性別平等教育】  2-1-4  2-3-7  3-3-1  【資訊教育】  4-3-6  5-3 | 3 | 發表  觀察評量  課堂問答  自我評量 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 嘉義市港坪國小109學年度第二學期六年級  領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 學習目標 | | | | | | | | |
| 1.透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。 2.介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。 3.單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。 4.元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5.單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。 6.透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。 7.人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。 8.運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。 9.透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10.藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。 11.為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。 12.透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13.指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。 14.就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。 15.單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。  16.單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。  17.預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。 | | | | | | | | |
| （二）單元內涵分析 | | | | | | | | |
| 週次 | 實施時間 | 能力指標 | 相對應能力指標之活動名稱 | 單元學習目標 | 重大  議題 | 節數 | 評量  方式 | |
| 第一週 | 2/18~2/20 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。 | 單元一、聰明選購，開心運動  活動1誰「羽」爭鋒 | 1.能學會羽球反手發球的基本動作。  2.能了解發球規則。  3.能學會羽球正、反手挑球的基本動作。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 | 3 | 實際演練  課堂問答  觀察評量 |
| 第二週 | 2/22~2/26 | 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 | 單元一、聰明選購，開心運動  活動2 龍爭虎鬥、活動3認真挑、聰明購 | 活動2龍爭虎鬥  1.將學習過的羽球技巧應用於比賽中，以精進羽球技能，提升從事羽球運動的意願。  2.了解羽球規則，並樂於參與團體競賽。  活動3認真挑、聰明購  能蒐集資訊，建立選購運動產品的正確消費行為。 | 【人權教育】  1-3-2  【性別平等教育】  3-3-2  【家政教育】  3-3-5 | 3 | 實際演練  觀察評量  發表 |
| 第三週 | 3/1~3/5 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元二、 桌球運動我最愛  活動1正面迎擊 | 學習正手擊球動作。 | 【生涯發展教育】  1-2-1  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 課堂問答 實際演練 |
| 第四週 | 3/8~3/12 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 單元二、 桌球運動我最愛  活動1正面迎擊、活動2一決勝負 | 活動1正面迎擊  學習正手擊球動作。  活動2一決勝負  1.能將學習過的桌球技巧應用於比賽中，以精進桌球技能。  2.了解桌球規則，並樂於參與團體競賽。  3.能進行運動欣賞。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  1-2-1  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 課堂問答  實際演練  自我評量  發表 |
| 第五週 | 3/15~3/19 | 1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元三、FUTSAL樂無窮  活動1 最佳門將、活動2射門得分 | 活動1最佳門將  1.了解守門員需具備良好的判斷力，以及敏捷的身手。  2.學會守門員的基本動作。  活動2射門得分  1.學會足球運動中的射門技巧。  2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  2-2-1  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 課堂問答  實際演練  自我評量 |
| 第六週 | 3/22~3/26 | 3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元三、FUTSAL樂無窮  活動2射門得分、活動3合作無間 | 活動2射門得分  1.學會足球運動中的射門技巧。  2.能夠將運球及控球動作與射門技巧結合。  活動3合作無間  學習移動傳接球結合射門的動作技能。 | 【性侵害防治教育】  【性別平等教育】  3-3-2 | 3 | 實際演練  課堂問答  自我評量 |
| 第七週 | 3/29~4/2 | 2-2-6分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。  3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 單元三、FUTSAL樂無窮  活動4五人制足球賽、活動5運動飲料知多少 | 活動4五人制足球賽  1.了解五人制足球運動發展現況及簡易比賽規則。  2.運用所學技能，進行五人制足球比賽。  活動5運動飲料知多少  了解運動飲料的成分及飲用時機。 | 【人權教育】  1-3-2  【家政教育】  3-3-5 | 3 | 觀察評量  發表  課堂問答 |
| 第八週 | 4/5~4/9 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元四、舞動精采  活動1翻轉自如、活動2肢體力與美 | 活動1翻轉自如  學會180度的單足及雙足旋轉動作。  活動2肢體力與美  學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 | 3 | 課堂問答  實際演練  表演評量 |
| 第九週 | 4/12~4/16 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 單元四、舞動精采  活動2肢體力與美、活動3運動欣賞 | 活動2 肢體力與美  學會側手翻動作，並結合過去所學的平衡動作，進行創意組合。  活動3 運動欣賞  培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 | 3 | 實際演練  表演評量  發表 |
| 第十週 | 4/19~4/23 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2在活動中表現身體的協調性。  3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 單元五、水中樂悠「游」  活動1捷泳 | 1.連貫分解動作，學習捷泳技能。  2.以遊戲方式，熟練捷泳的動作表現。 | 【家庭教育】  【海洋教育】  1-3-2 | 3 | 實際演練 |
| 第十一週 | 4/26-4/30 | 5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | 單元五、水中樂悠「游」  活動2 水中求生知多少 | 1.明瞭水中自救的原則與基本技巧。  2.認識全國中、小學游泳與自救能力基本指標表。 | 【家庭教育】  【海洋教育】  1-3-3 | 3 | 實際演練 課堂問答 |
| 第十二週 | 十二  5/3~5/7 | 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。  2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。  2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。  7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 單元六、健康飲食生活  活動1守護家人的健康、活動2飲食安全與衛生 | 活動1守護家人的健康  1.了解健康檢查的重要性。  2.能關心家人的健康問題。  3.知道不同人生階段的健康需求。  4.了解適合不同人生階段的運動量。  活動2飲食安全與衛生  1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。  2.知道食物中毒的可能原因。  3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。  4.能檢視家中處理和保存食物的方式。 | 【家庭教育】  【生涯發展教育】  3-2-2  【家政教育】  1-3-4 | 3 | 課堂問答  自我評量  實踐  發表 |
| 第十三週 | 5/10~5/14 | 2-2-4運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。  2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 | 單元六、健康飲食生活  活動2飲食安全與衛生、活動3營養標示看仔細 | 活動2飲食安全與衛生  1.知道保存不當的食物可能引起腸胃炎或食物中毒。  2.知道食物中毒的可能原因。  3.能舉例說出正確處理及保存食物的方式。  4.能檢視家中處理和保存食物的方式。  活動3營養標示看仔細  1.認識食品及營養標示。  2.選購食品時會讀取營養標示。  3.能參考營養標示並選擇營養價值較高的食品。 | 【家庭暴力防治教育】  【家政教育】  1-3-4  1-3-5  3-3-5 | 3 | 課堂問答  發表  實踐  自我評量 |
| 第十四週 | 5/17~5/21 | 2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。  5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 單元六、健康飲食生活  活動4爺爺過生日、活動5食物梗塞急救 | 活動4爺爺過生日  1.了解我國傳統宴客的習俗和禮儀。  2.學習以健康飲食原則設計宴客菜單。  活動5食物梗塞急救  1.知道發生食物梗塞時的症狀。  2.學習食物梗塞時的急救處理方法。 | 【家庭暴力防治教育】  【生涯發展教育】  3-2-2  【家政教育】  1-3-7 | 3 | 發表  實際演練 實踐 | |
| 第十五週 | 5/24~5/28 | 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。  7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 單元七、就醫基本功  活動1 認識中醫、活動2健保─健康有保 | 活動1認識中醫  1.認識中醫及中醫常用療法。  2.能謹慎選擇合格的醫療院所。  活動2健保—健康有保  1.能說出全民健保的好處。  2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。  3.知道正確就醫的步驟。 | 【家庭暴力防治教育】  【人權教育】  1-3-1  【家政教育】  3-3-4 | 3 | 課堂問答  發表  自我評量  觀察評量  實際演練 | |
| 第十六週 | 5/31~6/4 | 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。  7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 單元七、就醫基本功  活動2健保─健康有保、活動3珍惜健保資源 | 活動2健保—健康有保  1.能說出全民健保的好處。  2.認同健保自助互助、照顧弱勢的精神。  3.知道正確就醫的步驟。  活動3珍惜健保資源  1.知道全民健保資源有限，要珍惜使用。  2.能勸導家人或朋友珍惜健保資源。 | 【人權教育】  1-3-1 | 3 | 課堂問答  觀察評量  實際演練  自我評量 | |
| 第十七週 | 6/7~6/11 | 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 單元八、防治疾病一起來  活動1認識傳染病 | 1.知道傳染病的傳染途徑及預防方法。  2.認識香港腳、結核病、A型肝炎、日本腦炎。 | 【家政教育】  1-3-5 | 3 | 課堂問答  紙筆測驗 | |
| 第十八週 | 6/14~6/18 | 7-2-1表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 單元八、防治疾病一起來  活動2認識心血管疾病 | 1.了解心血管疾病與生活型態的關係。  2.能檢視自己的生活習慣並設法改善。 | 【家政教育】  1-3-1 | 3 | 課堂問答  自我評量 | |
| 第十九週 | 6/21~6/25 |  |  |  |  |  |  | |
| 第二十週 | 6/28~6/30 |  |  |  |  |  |  | |